



# LA PERCEPCIÓ DEL TEMPS A L'ACTIVITAT ESPORTIVA

Ramon Bayés Sopena

Catedràtic de Psicologia Bàsica  
Universitat Autònoma de Barcelona

## Resum

Es presenta una taxonomia que permet agrupar les tasques o situacions esportives –amb independència de l'esport de què es tracti– en funció de l'alteració que són susceptibles de produir en la percepció del pas del temps de l'esportista. Es considera que una classificació d'aquest tipus pot ajudar els psicòlegs de l'esport, els entrenadors i els propis atletes a analitzar, en una primera aproximació, la dimensió temporal de situacions de la pràctica esportiva amb capacitat per generar problemes de concentració. Probablement, un dels aspectes susceptibles de ser millorat és el tractament dels temps d'espera abans o entre les competicions, els quals, moltes vegades, originen un estrès situacional en gran part evitable o atenuable. Es proposa un instrument d'avaluació temporal per portar a terme aquesta tasca.

El món de l'esport de competició està dominat pel cronòmetre de diverses maneres:

- a) En molts esports d'equip (futbol, bàsquet, handbol, etc.) *un temps fixat per endavant determina, en gran part, l'actuació i esforç dels jugadors*, que s'acostumen a comportar, sovint, en funció de tres paràmetres: la importància que concedeixen al partit; el grau d'estabilitat o incertesa que atribueixen al resultat que, en cada moment concret apareix al marcador; i el temps que falta per acabar el partit. Si la importància que es concedeix a la competició és elevada i la incertesa del resultat es manté –o apareix en un moment determinat la imperiosa necessitat de remuntar un resultat desfavorable o impedir la pèrdua d'un resultat favorable– el temps, subjectivament, sembla accelerar-se o alentir-se a mesura que s'acosta el final del partit. I l'entrenador i els aficionats, que estan subjectes, com els jugadors,

## Paraules clau:

percepció del temps, estimació subjectiva del pas del temps, concentració.

## Abstract

*A taxonomy that allows us to classify sportive situations depending on the effects that they produce on the experience of time passing is proposed. It is considered that a classification like this can help sports psychologists, coaches and the athletes themselves in the detection of situations of the sportive practice that can produce concentration problems. It is argued that resting time before a competition or between competitions that cause situational stress can be better managed. An instrument for the evaluation of passing time is proposed in order to analyse this matter.*

- a la tirania del cronòmetre, comencen a mirar amb nerviosisme de manera alternativa l'àrbitre i els seus rellotges i, si el seu equip va guanyant per la mínima, per exemple, solen exigir col·lectivament –amb gestos ostentosos, crits amenaçadors i amb molta freqüència, amb al·lusions de dubtós gust cap a una suposada activitat professional de la mare del col·legiat– que aquest assenyali d'una vegada el final del partit.
- b) En altres esports (com ara el tennis, per exemple), l'esforç es gradua, en gran part, en funció de la importància que es concedeix al partit; el grau d'estabilitat o incertesa que s'atribueix al resultat obtingut en cada moment concret; al nombre i dificultat dels sets i partits que queden per jugar abans d'acabar el partit o d'arribar al final i *al temps transcorregut*, de



manera que aquest actua en els jugadors en forma de cansament acumulat.

- c) Als escacs, *el rellotge controla el temps* que el jugador pot reflexionar sobre cada jugada.
- d) Finalment, en alguns esports individuals, com ara l'atletisme i la natació, *l'home lluita contra el temps*, de manera que tracta de recórrer un objectiu espacial fix (100, 1.000, 5.000 metres, etc.) en el menor temps possible.

Al psicòleg de l'esport no li serà gens difícil trobar en Martens (1987) el fonament que hem utilitzat per destacar la importància i la incertesa com a factors generadors d'estrès situacional. El que voldríem subratllar en aquest treball és el fet que la incertesa varia amb el transcurs de la competició i que és, per això, en gran part, funció del temps ja transcorregut des del seu començament i, sobretot, del que queda per transcórrer fins que finalitzi. De fet, en els esports de competició, d'una manera o d'una altra, el temps és omnipresent. Malgrat tot, mentre que per al cronòmetre tots els minuts tenen la mateixa durada, per a l'esportista, per a l'entrenador, per als afeccionats, la percepció que tenen de la seva durada varia en funció de cada circumstància concreta.

Joaquim Xirau (1945), un filòsof català, catedràtic de la Universitat de Barcelona, que al 1938 va emprendre juntament amb Machado el camí de l'exili, en la seva última publicació en vida *"Time and its dimensions"* ens assenyala que "present, passat i futur són les dimensions essencials de la temporalitat" (pàg. 383). Som éssers temporals. I, malgrat tot, els teòrics i professionals de la psicologia de l'esport ens assenyalen que, abans i durant la competició, l'esportista ha de "concentrar-se" i "una definició útil de concentració –escriuen Greinberg i Gould (1955)– conté dues parts: fixar l'atenció en els senyals rellevants de l'entorn i *mantenir* aquest enfocament atencional" (pàg. 388; el subratllat és nostre). En altres paraules, encara que així no sigui habitual presentar-ho en els textos i investigacions sobre el tema, el que es pretén és que l'esportista, amb la finalitat d'augmentar el seu rendiment, utilitzi tècniques capaces d'anul·lar el pas del temps i romangui en un present immutable; que aconsegueixi, mentre està a la pista, en el terreny de joc o a la piscina, abolir el passat i suprimir el futur, de manera que participi en la competició com si el temps no passés; que es converteixi ell mateix en una espècie de cronòmetre que només s'ocupi de marcar degudament el milisegon present, que obliidi, a cada moment, el milisegon anterior i que no es vegi afectat pel milisegon següent.

Però, pot això aconseguir-se? Què passa realment? ¿Constitueix una de les missions prioritàries del psicòleg de l'esport establir tècniques que puguin suprimir en l'home una cosa que forma part de la seva essència –la seva temporalitat– i aconseguir, durant el temps cronomètric que dura el partit o la competició, que l'esportista actuï com si es desenvolupessin en un estrany món intemporal? És l'objectiu olímpic crear, a través de la tècnica, l'home-autòmata o l'equip-màquina? Els atletes –ens recorden Olivera i Olivera (1994)– són seleccionats per als Jocs en funció de les seves marques i no hi ha discriminació per motius de raça, sexe, religió o ideologia. Però també els cronòmetres se seleccionen pel seu grau de precisió i manquen de raça, sexe, religió o ideologia. És aquest l'ideal d'Olimpia o el que un dia ja llunyà va somniar Pierre de Coubertain?

Des del punt de vista de l'elit, ens assenyala Michael Mahoney (cfr. Kiestler, 1984), un psicòleg de l'esport de la Universitat de Pennsilvània, "la diferència entre dos atletes és un 20% física i un 80% mental". I gran part d'aquest control mental consisteix precisament a tractar d'eliminar els pensaments orientats cap al passat –en especial, la revisió de les jugades realitzades i dels errors comesos– o cap al futur: què passarà si...? (Weinberg i Gould, 1995).

Abans d'aprofundir en aquest punt, ens agradaria incidir en un dels aspectes que ja hem apuntat: abans, durant i entremig d'un esdeveniment esportiu, quan les competicions són en seqüència i aquesta s'interromp, per exemple, per una cerimònia protocol·lària o per donar lloc a altres intents o competicions, prèviament o al marge de la introducció amb èxit d'unes tècniques que, en principi, ens recorden als "rentats de cervell" de la guerra freda, ¿tenen tendència els moments que precedeixen i formen part d'una competició a allargar-se o escurçar-se subjectivament per als esportistes que hi participen?

Els fonaments del raonament del qual partim es troben principalment en el capítol 15 d'un text clàssic en psicologia: *"Principles of Psychology"* de William James (1890) i en algunes observacions portades a terme molt més recentment per Lazarus i Folkman (1984) sobre l'enfrontament de l'estrès. Per a la traducció pràctica de les esmentades premisses al món de l'esport, ens basarem essencialment en les dades que ens proporciona una investigació empírica portada a terme el 1997, amb participació dels alumnes de l'INEFC de Barcelona, tot i que tindrem com a marc de referència troballes i conclusions d'una altra investigació empírica sobre percepció temporal realitzada prèviament amb malalts en situació terminal (Bayés, Limonero, Barreto i Comas, 1997).



William James (1890), en la versió original –i no en la desafortunada traducció en castellà de 1909– dels seus *“Principles of Psychology”* ens mostra amb claredat algunes de les diferències que hi ha entre el temps objectiu (cronomètric) i el temps subjectiu. Quan els esdeveniments acaparen la nostra atenció, el temps sembla escurçar-se, passa amb rapidesa; quan no ens interessen, quan ens avorreixen, el temps es fa etern; si la tasca a realitzar és ingent, hem de fer-la i disposem de poc temps, els minuts sembla que s’escurcen; si la situació present és desagradable, la durada percebuda augmenta: “una nit de dolor –escriu James– semblarà terriblement llarga; mirem cap al futur, cap a un moment que mai arriba; el moment en què ha de parar (pàg. 626-627). Per què ens recorda aquesta frase els últims mil metres d’una maratón?”

Lazarus i Folkman (1984) observen, des d’una altra perspectiva, que la *imminència* de l’estimulació aversiva condicionada incrementa la sensació d’amenaça –i, per tant, el potencial estressant de la situació– de la mateixa manera que l’augment en la sensació d’amenaça condueix a un increment de la noció d’imminència.

Bayés i altres (1997), per la seva banda, partint del pensament de James, porten a terme una investigació multicèntrica a 15 hospitals amb participació de 371 malalts en situació terminal (314 de càncer i 57 de la SIDA) en 665 situacions diferents i correlacionen la percepció subjectiva del pas del temps amb el grau de malestar/benestar experimentat pels esmentats malalts en moments concrets, de manera que van trobar que el 85,5% dels malalts que deien que el temps se’ls havia fet “llarg” o “molt llarg”, manifestaven que es trobaven “regular”, “malament” o “molt malament” i que el 76,6% dels que assenyalaven que el temps se’ls havia fet “curt” o “molt curt”, assenyalaven que es trobaven “bé” o “molt bé”.

En aquest treball, es van analitzar les respostes a la pregunta oberta de: “per què?” el temps els havia semblat als pacients més llarg o curt que el realment transcorregut i es va trobar que, en la situació de malaltia terminal, el temps sembla més llarg que el real quan:

- a) el pacient presenta un estat d’ànim ansiós o depressiu.
- b) la situació present és desagradable per al malalt des d’un punt de vista biològic –dolors, disnea, soroll, etc.–, psicosocial –soledat, avorriment, companyia no desitjada, etc.– o cognitiu –pensaments de culpabilitat per quelcom que va succeir en el passat o per a esdeveniments del futur, etc.
- c) hi ha l’espera incerta de quelcom important o desitjat pel malalt: el resultat d’una anàlisi, la visita d’u-

na persona estimada, que desaparegui un dolor insuportable, l’alta per tornar a casa, etc.

Vegem què passa amb els estudiants d’INEFC: L’objectiu primari de la nostra investigació ha estat tractar d’elaborar una taxonomia que ens permetés agrupar de forma sistemàtica aquelles situacions o activitats susceptibles de produir en els esportistes distorsions subjectives del temps cronològic, allargant-lo o escurçant-lo. Atesa la importància, abans esmentada, que els psicòlegs de l’esport concedeixen al control dels pensaments del passat i del futur amb l’objectiu de mantenir l’atleta permanentment concentrat només en els esdeveniments rellevants del present (Weinberg i Gould, 1995), considerem que les dades que aportem poden tenir un cert interès tant per als psicòlegs de l’esport com per als entrenadors.

El nostre objectiu secundari ha consistit a estudiar la possibilitat que una taxonomia de les situacions capaces de produir una distorsió subjectiva del temps en la pràctica esportiva fos funcionalment generalitzable en altres àmbits i situacions de la vida no esportiva.

---

## Mètode

### Subjectes

133 alumnes de primer curs de l’INEFC (51 dones i 82 homes) i 15 alumnes de doctorat de l’INEFC (11 homes i 4 dones).

### Material

S’ha utilitzat un qüestionari anònim amb dues preguntes obertes:

- 1) *A continuació, descriu, per favor, una experiència de la teva vida esportiva en la qual el temps se t’hagi fet molt més llarg que el temps real transcorregut (temps de relloctge).*
- 2) *A continuació, descriu, per favor, una experiència de la teva vida esportiva en la qual el temps se t’hagi fet molt més curt que el temps real transcorregut (temps de relloctge).*

### Procediment

El qüestionari ha estat administrat el 1997 dins de la classe pel mateix professor, el qual, alhora que ressaltava la seva condi-



ció anònima, recomanava que es contestés amb sinceritat i independència, però indicant també que si algú no volia emplenar-lo, tot o en gran part, podia tornar-lo en blanc. Els qüestionaris s'emplenaven i es recollien de forma immediata. Tots els alumnes presents van col·laborar i només en 5 casos es va veure que, per error o voluntàriament, s'havia omès alguna dada. El qüestionari va tardar en emplenar-se uns 10 minuts de mitjana.

## Resultats

L'anàlisi realitzada ha estat de tipus qualitatiu. D'acord amb les dades i raonaments que consten a la introducció, hem aconseguit agrupar les respostes en la següent taxonomia funcional i hem inclòs, en cada grup, algunes de les respostes textuais característiques corresponents als alumnes de primer curs. D'acord amb la nostra taxonomia que, en principi, hem de considerar com a provisional:

### A) Per a un esportista (pregunta 1), el temps li sembla més llarg que el cronomètric quan:

*a) percep la situació present com a desagradable, molesta o dolorosa des d'un punt de vista físic, psicosocial o cognitiu.*

- "La vivència més llarga van ser les nits d'insomni passades al campament base de l'Aconcagua. Els mals de cap i l'insomni causat pel mal d'altura van fer aquestes nits inacabables"
- "En una pràctica de ciclisme, a la pujada a l'Envalira, els últims 5 km. es van fer eterns"
- "A l'última prova del circuit català del Triatló on l'arribada semblava córrer més que jo"
- "A les proves d'ingrés a l'INEF, la course Navette. Sembla que corris fa 10 minuts i només n'han passat 3"
- "Fa tres anys, jugant un partit de rugbi amb un equip argentí molt bo. Els seus jugadors eren més grans que nosaltres. Vam jugar dues parts de 30 minuts. El nostre equip era molt sacrificat i ens vam passar el partit corrent i placant fins que, quan encara faltaven 20 minuts per acabar, ja no podíem més. Durant aquells 20 minuts, els membres del nostre equip van preguntar l'hora a l'àrbitre moltes més vegades que en tots els partits junts que vam jugar a continuació.

*b) Es percep la situació com a monòtona, avorrida o poc motivant.*

- "En entrenaments avorrits, el temps es fa llarguíssim"
- "Un partit de rugbi en el qual gairebé mai toques pilota i et passes tota l'estona corrent cap amunt i cap avall, sembla que el temps passi molt més lent que en un altre partit en el qual t'arriben més pilotes"
- "El transcurs d'un partit de bàsquet on no hi havia ni acció ni diversió. Se'm va fer molt llarg a causa de l'avorriment"
- "Un partit de bàsquet en què et passes tota l'estona assegut a la banqueta"
- "Jugar un partit de tennis per compromís amb un conegut que té el nivell molt més baix que el teu"

*c) Es troba a l'espera que comenci o es reprengui una competició important de resultat incert.*

- "Quan tinc una competició a la tarda, el matí se'm fa llarguíssim"
- "Els moments previs a una competició, quan estàs esperant que et toqui a tu"
- "Va ser en una competició de karate. Faltava una hora i mitja per al combat. Vaig baixar a escalfar i a córrer una mica i no hi havia manera que em toqués lluitar a mi, perquè em va semblar que el temps no corria"
- "La nit anterior a un partit de rugbi important. Estava en tensió, pensant tècnicament en el partit, amb ganes de començar, no podia dormir i les hores no passaven"
- "Atletisme. Estadi Serrahima. Estiu 1993. Finals dels campionats de Catalunya. Entre cada dos intents consecutius, especialment en els salts de longitud inicials, transcorrien de 7 a 10 minuts, però semblava que passava mitja hora"
- "La realització de la pràctica esportiva (la fase més dinàmica) representa un període de temps molt curt (encara que estigui jugant un partit de 80'). És la fase prèvia la que se'm fa més pesada i duradora.

*d) Percep que no controla la situació*

- "El temps es fa llarguíssim en algun campionat o competició en els quals et va malament; et fa la sensació que mai acabarà"



- “L'experiència més llarga en el temps que va transcórrer va ser en un partit de bàsquet en el qual vam perdre de bastant”
- “El meu esport és la gimnàstica rítmica. En la realitat, una taula dura entre dos minuts i dos minuts i mig. Però, el primer any que vaig actuar individualment, em va semblar que durava el doble, ja que em vaig quedar en blanc enmig de la pista, amb 15 jutges i un pavelló sencer mirant-me”
- “Una lesió al genoll que em va fer estar dos mesos a l'hospital”
- una lesió que encara em dura. La tinc des de fa dos mesos i sembla que faci molt més temps. No em permet jugar al futbol ni assistir a classe amb regularitat”
- “Una de les moltes vegades que he rodat els 1.500 metres en una competició amb un patiment i un cansament intensos.

*e) en un partit o competició subjectivament important, el fet de plantejar-se la possibilitat d'un canvi immediat en un resultat que, en aquell moment concret, es considera favorable, incrementa la longitud temporal percebuda fins que augmenta l'avantatge propi o l'àrbitre assenyalava el final del partit”*

- “Jugant un partit de futbol sala, el marcador anava a favor nostre, però veia que, en qualsevol moment, l'altre equip podia marcar”
- “L'últim partit de lliga on ens jugàvem l'accés als “play-off”. Els últims cinc minuts em vam semblar eterns”
- “Bàsquet. Partit en què guanyàvem des del principi, però que, a mesura que passava el temps, anàvem perdent avantatge”
- “Una final de sector de Barcelona d'handbol, categoria juvenil, en què anàvem guanyant i no s'acabava mai el partit. Els minuts semblaven hores”
- “Jugant al futbol, quan vas guanyant i falta poc per acabar el partit. Tens por que l'altre equip aconseguixi empatar”
- “Fa dos anys, en el campionat de Catalunya de taekwondo. Final de pes lleuger entre l'actual campió i jo mateix. El marcador estava 4-3 al meu favor i l'entrenador em diu: 'aguanta només 45 segons'; se'm va fer inacabables.

*f) El seu estat d'ànim és ansiós o depressiu.*

- “Un dia d'aquells en els quals has d'anar a córrer durant una llarga estona, no en tens ganes i a més, pateixes, el temps és etern”
- “Haver d'anar a córrer, com a entrenament per a les proves de l'INEFC, en dies en els quals el meu estat d'ànim no era molt alt i el meu cos no estava en bona disposició”
- “En alguna etapa llarga de bicicleta. Sembla que mai arribi el final, ja que una “pájara” et produeix un estat d'ansietat. Això em va passar concretament al camí de Santiago.

**B) Per a un esportista (pregunta 2), el temps li sembla més curt que el cronomètric quan:**

*a) Percep la situació present com a agradable, relaxant o generadora de benestar.*

- “Rodar (córrer durant força temps a baixa intensitat) en companyia d'amics parlant”
- “El temps se'm fa més curt quan estic esquiant, ja que sembla que acabi de començar i ja són les quatre o les cinc de la tarda”
- “En una selecció o concentració en què surts de viatge amb els companys. Quan tornes, sembla que hagis acabat de sortir”
- “Quan t'ho estàs passant bé escalant amb els amics, el temps passa molt ràpid i gairebé no te n'adones”
- “Era març i havíem de viatjar a Escòcia. El vol durava dues hores i mitja. Només pujar a l'avió i ja començàvem a “donar canya” a les hostesses. Ens passàvem tot el vol drets, entre la cabina del pilot i el racó de les hostesses. Ens ho passàvem tan bé que el vol se'ns va fer curt, molt curt”
- “Quan practico l'esport com a hobby i em diverteixo, el temps sembla que transcorre molt més ràpid”
- “Sempre que barrego esport amb la diversió em passa això. Un dia sencer pot passar volant si el que fas és exclusivament divertir-te.

*b) Percep la situació com a interessant o absorbent*

- “Una classe de taekwondo amb un gran mestre coreà. La classe se'm va fer més curta a causa segurament del seu interès”



- "Alguns entrenaments que munta l'entrenador diferents de l'habitual i que són més entretinguts"
- "Un curset d'esquí en què vaig aprendre molt i m'ho vaig passar molt bé"
- "Una classe de taekwondo en la qual entrenes velocitat i estàs totalment concentrat en l'adversari."

*c) Considera que controla la situació*

- "El dia que trobes còmode i a gust durant un partit. Et surt tot i no tens ganes que acabi mai"
- "Un partit de bàsquet en què m'estava omplint de punts, va acabar en un moment"
- "Un campionat en què a totes les proves en què vaig participar vaig aconseguir la meua millor marca personal i vaig quedar entre les tres primeres classificades"
- "Quan corro qualsevol cross d'uns 4 quilòmetres (uns 16 minuts) i em sento bé les cames i la respiració, se'm passa la prova molt ràpida, gairebé sense temps per pensar"
- "Acostuma passar en els partits (tennis) en què et surt tot i l'adversari no sap què fer per contrarestar"
- "Si crec que vaig a fer una bona actuació, el temps se'm fa més curt que el real"
- "Fer una carrera de 10 o 12 quilòmetres en un bon estat físic. El fet de sentir-me bé i veure'm amb forces, fa que el temps passi amb rapidesa"
- "Aquesta experiència m'ha passat quan la concentració d'apartar el temps de la ment és màxima; per exemple, a les proves d'accés a l'INEFC (course Navette).

*d) Acaba de finalitzar amb èxit una competició subjectivament important.*

- "En una ocasió que vaig pujar al pòdium, se'm va fer molt curt. M'hauria quedat allí, amb tota la gent aplaudint"
- "El temps que vam romandre en el pic de l'Aconcagua. La sensació de felicitat que ens envaïa ens va fer passar el temps que vam passar allí dalt"
- "Després d'una competició que t'ha sortit bé, el temps vola. Voldries assaborir el moment, però passa molt ràpid. Les felicitacions, l'acte de lliurament de premis..., no voldries que acabés mai"
- "Un cop que vaig guanyar una carrera, el lliurament de premis se'm va fer curt.

*e) En un partit o competició subjectivament important, el fet de plantejar-se la possibilitat de canvi favorable immediat en un resultat que, en aquell moment concret, es considera desfavorable, disminueix la longitud temporal percebuda fins que s'aconsegueix l'esmentat canvi o fins que l'àrbitre assenyalava el final del partit.*

- "En un partit de futbol en el qual vas perdent per poc i veus que se t'acaba el temps"
- "En la pròrroga d'un partit de bàsquet en què anàvem perdent per poc i no aconseguíem igualar el marcador, els 5 minuts van passar volant"
- "En un partit de bàsquet, el meu equip anava perdent i quedaven 10 minuts. En aquells moments, el temps va transcórrer tan ràpid que em va semblar que no havia tingut ni temps de respirar"
- "Quan, en qualsevol esport en què el temps del partit és fix, vas perdent, el temps passa volant"
- "En una final del campionat d'Europa en què anàvem perdent (Espanya 0-França 1), teníem ànims de remuntar el partit. Quedava més de mitja part i, malgrat tot, tot va passar molt ràpid i vam arribar volant al final del partit"
- "Fa un any, a la semifinal del campionat d'Espanya de taekwondo, estava perdent i havia de connectar un punt per empatar o fer un K.O. Quedaven dos minuts i mig i no vaig tenir temps de plantejar cap esquema d'atac.

## Discussió

Segons la nostra opinió, alguns dels fets interessants observats són:

- a) Que les dones, en molta major proporció que els homes, escullen la course Navette com una experiència subjectiva de percepció temporal ampliada.
- b) Que un dels esports més relaxants sembla que és l'esquí, tot i que, de les respostes obtingudes, sembla deduir-se que, per als estudiants que responen, es tracta d'una activitat més lúdica que de competició.
- c) Només hi ha un cas en el qual la persona que respon atribueix directament la disminució del pas del temps a la pràctica de la concentració; de totes maneres, la seva resposta ens sembla de gran interès, ja que es refereix precisament a una situació que és es-





mentada per molts dels seus companys com a ampliadora del pas del temps: “aquesta experiència m’ha passat quan la concentració d’apartar el temps de la ment és màxima; per exemple, a les proves d’accés a l’INEFC (course Navette)”.

Les respostes que procedeixen dels alumnes de doctorat, amb més experiència professional i edat que els anteriors no són, malgrat tot, qualitativament diferents. De manera molt esquemàtica, un d’ells assenyala com a experiència de temps ampliat: la “part final d’un partit de bàsquet en el qual anem guanyant de poc i l’equip contrari té la possessió de la pilota” i de la percepció temporal disminuïda: la “situació contrària a l’anterior”. Per acabar aquest repàs descriptiu, només voldríem incloure, ja que es tracta d’una experiència entranyable que ens recorda la capacitat que tenen els nens, quan estan jugant, d’abolir el temps, la següent: “de nen, quan la meua mare em deia que havia de pujar a casa a sopar i jo m’ho estava passant de meravella al carrer jugant amb els altres nens. Ja era hora de marxar?”

En el món de l’esport, hi ha molts moments en què, naturalment, la percepció temporal es dilata i en d’altres en els quals s’escurça. Si l’objectiu que persegueix l’esportista no és tant practicar una activitat lúdica, sinó aconseguir la perfecció mecànica o interactiva de l’organisme a qualsevol preu per assolir la medalla més daurada o pujar al pòdium més alt, aleshores els psicòlegs de l’esport i els entrenadors han de lluitar perquè aquests pensaments sobre esdeveniments passats i futurs s’anul·lin, i en especial aquells que, com ja hem vist a les respostes aportades, més poden impedir el manteniment de la concentració en els aspectes del present que, en cada moment siguin més rellevants per al resultat del partit o de la competició. Si l’important no és participar i gaudir amb l’esport, sinó ser el millor, des del punt de vista del reconeixement públic, s’haurà de pagar per a això un alt preu temporal. I la majoria dels que el paguin, no veuran necessàriament la pel·lícula.

Quant a les estratègies per tractar d’anul·lar o disminuir la percepció distorsionadora del temps, de manera que cap pensament –immediat o llunyà– pertorbi la concentració, ha estat possiblement Dossey (1982) en qui hem trobat una millor anàlisi, des d’una òptica temporal, de les tècniques que s’utilitzen.

“Quan s’està totalment immers en una tasca, ja sigui la d’auscultar pulmons o la de cuidar un hort –escriu Dossey (1982)–, el temps es queda quiet, desapareix.” No hi ha cap dubte que podríem afegir a la llista algunes de les experiències esmentades pels nostres esportistes. “Quan més absorts ens trobem

en la tasca que estem fent –conclou Dossey (1982)–, menor serà l’estimació del temps transcorregut”. Però, s’ha de tenir en compte que aquestes ocasions, aquests moments estranys en què perdem la noció del temps, vénen de forma inesperada, quan ens trobem participant en un esdeveniment agradable, interessant o divertit. Einstein expressava la relativitat del pas del temps assenyalant que si estàs assegut al costat d’una noia bonica, dues hores semblen dos minuts, però que dos minuts poden semblar dues hores si estàs assegut a sobre d’un estufa calenta.

En aquests casos de diversió o focalització espontània de l’interès, no cal cap entrenament en concentració per aconseguir detenir el temps. Però si del que es tracta no és de concebre l’activitat esportiva com quelcom essencialment lúdic –recordem l’experiència d’un dia d’esquí manifestada per un dels alumnes–, sinó competitiu, les coses canvien. En aquest cas, l’abolició del temps deixa de ser la conseqüència espontània de la nostra activitat esportiva per passar a ser la premissa sota la qual volem que l’esmentada activitat es realitzi en moments prèviament planificats i escollits amb consciència.

Les tècniques que actualment s’utilitzen per incrementar la concentració (relaxació, biofeedback, aturada del pensament, autohipnosi, etc.) tenen un element en comú: el fet de sol·licitar del subjecte imatges mentals. I el que passa, quan això succeeix, és que la persona abandona momentàniament la seva participació en l’esdevenir de la vida, com un riu que flueix des del passat fins al futur per submergir-se en un temps estàtic des del qual observa una seqüència d’imatges atemporals que simplement són allí. Així, un maratonista, per exemple, aprèn a centrar-se en el present, a mantenir l’atenció en allò que està succeint a cada instant sense sentir-se atemorit per la gran distància que li queda encara per recórrer. I el mateix passa, quan es tracta d’escalar una muntanya, recórrer diverses piscines o travessar un considerable nombre de sets en un igualat i transcendent partit de tennis. I el problema s’aguditza quan volem no només arribar a la meta, o al cim, o jugar un bon partit. El problema és immens quan el que volem amb totes les nostres forces és guanyar el partit, el campionat, assolir la medalla d’or, aconseguir els grans honors, ser el millor, com a mínim des del reconeixement públic. En aquest cas, el control sobre el temps ha de ser pràcticament total. Si el camp té 72 forats i portem avantatge, no podem distreure’ns i fallar al forat 71.

Però, què passa quan a l’atleta, el dia abans de la competició decisiva, el deixa la xicota, se li mor un amic íntim d’accident, el seu pare es queda sense treball, li diagnostiquen a la seva mare una malaltia incurable? No hi ha cap dubte que, com



tota activitat humana, la pràctica de l'esport de competició implica en determinades circumstàncies moments d'intens autocontrol emocional que poden comportar, inclús en els atletes millor entrenats, una considerable dosi de patiment, potser cronològicament breu, però subjectivament intens i durador.

## Conclusions

Com a resum de tot l'anterior, he arribat a les següents conclusions:

- 1) Es presenta una taxonomia, provisional i millorable, que permet agrupar les tasques o situacions esportives –amb independència de l'esport de què es tracti– en funció de l'alteració que són susceptibles de produir en la percepció del pas del temps.
- 2) Considerem que una taxonomia d'aquest tipus pot ajudar els psicòlegs de l'esport, els entrenadors i els propis atletes a analitzar en un primera aproximació alguns dels aspectes temporals de la pràctica esportiva que poden ser generadors de problemes, preocupació, ajuda o benestar.
- 3) Si comparem la taxonomia elaborada amb base en la pràctica esportiva amb la que vam construir a partir de dades procedents d'una investigació amb malalts en situació terminal (Bayés i altres 1997), creiem possible l'elaboració d'una classificació funcional comuna sota l'aspecte considerat, possiblement generalitzable a totes les activitats humanes. Aquesta creença té encara més versemblança si tenim en compte els esdeveniments de la vida diària susceptibles d'alterar la percepció temporal, procedents d'investigacions empíriques portades a terme amb d'altres col·lectius: estudiants de psicologia, psicòlegs, infermeres i metges en exercici, les dades dels quals no hem comentat, perquè estan en aquest moment en procés d'elaboració.
- 4) Un dels aspectes que considerem poc treballat i susceptible de ser millorat de manera notable, tant en l'activitat esportiva, com en els malalts en situació terminal, és el tractament dels temps d'espera, els quals, moltes vegades, són generadors d'un estrès situacional probablement evitable o atenuable en gran mesura.

5) La introducció en ambdós col·lectius d'elements d'interès i distracció –tant en la rutina i monotonia de molts entrenaments com a les llargues hores mortes dels malalts greus– podrien ser també objecte de notables millores innovadores.

6) Considero que seria relativament fàcil elaborar un instrument d'avaluació temporal subjectiu, senzill i ràpid d'administrar, que permetés conèixer als atletes, psicòlegs de l'esport i entrenadors com n'estan de lluny o de prop, en cada moment, de l'objectiu de concentració que persegueixen, així com dels acostaments o allunyaments a aquest objectiu que aconsegueixen al llarg dels entrenaments i les competicions. A aquesta interessant tasca, ens agradaria dedicar part de la nostra activitat professional futura.

7) A títol de simple proposta, es presenta a l'annex 1, el qüestionari PT-1, mitjançant el qual crec que possiblement podrien recollir-se dades interessants en línia amb el contingut del present treball. La seva adaptació a esports de competició individual podria ser molt senzilla.

## Bibliografia

- BAYÉS, R., LIMONERO, J.T., BARRETO, P. i COMAS, M.D. (1997). A way to screen for suffering in palliative care. *Journal of Palliative Care*, 13 (2), 22-26.
- DOSSEY, L. (1982). *Space, time and medicine*. Traducció: *Espai, temps i medicina*. Barcelona: Kairós, 1986.
- JAMES, W. (1890). *Principles of psychology*. Nova York: Holt.
- KIESTER, E. (1984). The playing fields of the mind. *Psychology Today*, 18, núm. 7, 18-24.
- LAZARUS, R.S. i FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nova York: Springer. Traducció: *Estrès i processos cognitius*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- MARTENS, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- OLIVERA, J. i OLIVERA, A. (1994). Paral·lelismes i diferències entre els jocs panhel·lènics i els jocs olímpics moderns. *Apunts*, núm. 37, 6-24.
- WEINBERG, R.S. i GOULD, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Traducció: *Fonaments de psicologia de l'esport i l'exercici físic*. Barcelona: Ariel, 1996.
- XIRAU, J. (1945). Time and its dimensions. *Philosophy and Phenomenological Research*, VI, 380-399.





## ANNEX I

### QÜESTIONARI PT-I

(Per a complimentar individualment pels jugadors i l'entrenador,  
immediatament després del partit)

Edat \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Com se t'ha fet el partit?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Extraordinàriament curt Extraordinàriament llarg

Per què? \_\_\_\_\_

Com creus que has jugat?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Ha estat el **pitjor** partit de la meua vida Ha estat el **millor** partit de la meua vida

Has estat alguna estona en la banqueta sense jugar?

☐ Sí ☐ No

En cas afirmatiu, com se t'ha fet el partit mentre has estat a la banqueta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Extraordinàriament curt Extraordinàriament llarg

Com se t'han fet les dues hores abans del partit?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Extraordinàriament curtes Extraordinàriament llargues

Quina importància tenia PER A TU, particularment, aquest partit?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
cap màxima

Resultat del partit: \_\_\_\_\_

1 ☐ Amistós

2 ☐ Competició

Opinió de l'entrenador sobre l'actuació del jugador en el partit:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Ha estat el **pitjor** partit de la seva vida Ha estat el **millor** partit de la seva vida

Temps que el jugador ha estat jugant: \_\_\_\_\_

Temps que el jugador ha estat en la banqueta: \_\_\_\_\_